

Werkstuk Scholieren.com

Werkstuk LO Hockey

Thomas Klaui

Hoofdstuk 1: geschiedenis

Al in de tijd van de Romeinen werden er al balspelen gedaan met behulp van een stok en een bal.

De sport zoals wij hem kennen kwam uit Engeland. Eerst waren er geen spelregels. Er was dus ook vaak ruzie. 150 jaar geleden werden er spelregels afgesproken.

Ze speelden met een kromme stok. Men denkt dat de naam 'hockey' komt van het engelse woord 'hook'. Hook betekent 'krom' in het engels.



Win

een weekend Breda met 3 vrienden en...

ontdek de leukste studentenstad van het zuiden!

KLIK HIER →

OPEN DAG 7 november a.s.

Aangeboden door: **NHTV** internationaal hoger onderwijs Breda



een weekend Breda met 3 vrienden en...
Ontdek de leukste stad van het zuiden!
Aangeboden door:
NHTV Internationaal hoger onderwijs Breda
OPEN DAG 7 november a.s.

scholieren
.com

Pim Mulier zag eind vorige eeuw een wedstrijd in Engeland en organiseerde de eerste hockeywedstrijd in Nederland. Vroeger waren hockeyclubs alleen voor mannen. Later kwamen er ook clubs voor vrouwen. Al meer dan 60 jaar mogen kinderen ook meedoen.

Hoofdstuk 2: Materiaal

Het belangrijkste van hockey is het bij je hebben van de stick. Vroeger had de stick twee platte kanten. Sinds 1927 heeft de stick een bolle en een platte kant. Je mag de bal alleen aanraken met de platte kant van de stick. De stick kun je meenemen in een speciale tas.

Een hockeybal is veel harder dan een tennisbal, als je een trap met je voet tegen de bal zou geven dan

wou dat nogal pijn doen. Keepers hebben daarom extra beschermingsmiddelen zoals legguards en een helm. Legguards en helm zijn nogal duur, daarom mag je die elke wedstrijd van je club lenen.

Hoofdstuk 3: spelregels

Kinderen leren niet alleen hockey, ze leren ook zich sportief te gedragen en blessures te voorkomen.

Als er een wedstrijd is dan zijn er twee scheidsrechters. Ieder let op een helft.

Een paar regels zijn:

- Je mag geen sticks maken. Sticks maak je als je met je stick hoger dan je schouder zwaait.
- Afhouden mag ook niet. Afhouden betekent dat je tussen de tegenstander en de bal loopt. Dan hinder je de tegenstander dus.
- Je mag ook niet de bal met je voeten aanraken. Als dat gebeurt heet dat 'shoot'. Alleen de keeper mag met zijn handen, lichaam en voeten de bal aanraken.
- Met je stick op iemand anders zijn stick hakken is ook verboden.

Als een speler zoiets toch doet dan fluit de scheidsrechter. Dan krijgt de andere partij 'een vrije slag'. Als de fout gemaakt wordt in de slagcirkel dan krijg je een strafcorner of een strafslag.

Hoofdstuk 4: kleding

De jongens dragen een kort broekje, een shirt en sportkousen. Meisjes dragen in plaats van een kort broekje een rokje. Elk club heeft zijn eigen goed herkenbare

clubkleding. De club waar ik op ga draagt donkerblauw met wit gestreepte kousen, een donkerblauwe broek of rok, en een blauw met wit gestreept shirt. De club waar Maurits op zit draagt de kleuren paars en blauw.

Als je geen beurse benen wil hebben is het verstandig om scheenbeschermers te dragen onder je kousen.

Als schoenen draag je sportschoenen met noppen, zodat je niet uitglijd in het gras. Voor kunstgras heb je schoenen met kleinere noppen nodig. De keeper draagt extra beschermingsmiddelen. Dat heb ik bij het hoofdstuk 'materiaal' al geschreven.

Hoofdstuk 5: clubs

In Nederland zijn 130.000 hockeyers. Er spelen evenveel jongens als meisjes hockey.

In Den Haag zijn er een aantal clubs. Maurits zit op HCKZ, ik ga op HDM. Elke week krijg je een hockeykrantje van je club. Daarin lees je hoe iedereen het vorige weekend gespeeld heeft en tegen wie en hoe laat je het volgend weekend moet spelen.

Als je bij D-jeugd zit, speel je tegen andere clubs. Dat noem je competitie. Je speelt twee keer tegen dezelfde club. Een keer op het veld van je eigen club (dat noem je 'thuis'), en een keer op het veld van de tegenpartij (dat noem je 'uit'). Competitie werkt zo: als je verliest krijg je 0 punten, als je gelijk speelt dan krijg je 1 punt, als je wint dan krijg je twee punten. Het elftal met de meeste punten is winnaar van de competitie.

Het is leuk als je iemand van de tegenpartij kent. Dan is je vriend zogenaamd je vijand. Maar het is toch je vriend.

De beste spelers van Nederland spelen in het Nederlandse elftal. Dit elftal speelt tegen elftallen uit andere landen. Zo'n wedstrijd zie vaak op televisie en je kan er over lezen in de krant. Je leest ook vaak in de krant over de wedstrijden van Heren I en Dames I, dat zijn de beste spelers van elke club.

Hoofdstuk 6: het veld

De velden zijn natuurlijk van gras, maar er zijn ook velden van kunstgras. Gewone grasvelden worden blubberpoelen als het hard geregend heeft. Dan gaat de wedstrijd niet door. De beste elftallen spelen vaak op kunstgras.

Ik laat hieronder een tekening zien van een veld zoals het er uit hoort te zien. De lengte van het veld is 91 meter, en de breedte van het veld is 55 meter.

Belangrijk is dat het veld twee slagcirkels heeft. Als je buiten de slagcirkel bent en dan scoort, dan telt dat niet. Het telt alleen als je in de slagcirkel staat.

Hoofdstuk 7: trainen

Als je op hockey zit moet je 1 keer per week trainen. Dat trainen doe je meestal op woensdagmiddag.

Je moet vaak oefenen om goed te kunnen hockeyen. Daar voor is er een trainer, de trainer zegt steeds hoe het moet. Hij legt bijvoorbeeld uit hoe je de stick moet vasthouden. Je linkerhand is boven (daarmee bestuur je de bal). Je rechterhand is onder (daarmee geef je de bal vaart).

Met het trainen leer je de bal met een flinke zwaai te slaan, en je leert de bal vooruit te duwen met een schuifslag (dan zak je een beetje door je knieën en duwt de bal). Je oefent bij het trainen het lopen met de bal. Met kleine tikjes speel je hem vooruit. Dat noem je dribbelen.

Trainen is heel belangrijk ,want als je nooit traint dan verlies je elke wedstrijd en dat is natuurlijk niet zo leuk. Van trainen word je soms moe van maar je krijgt er een goeie conditie van en je word er sterk van.

Hoofdstuk 8: de wedstrijd

Twee partijen spelen tegen elkaar. Elke partij heeft 11 spelers. Een van hen is keeper. Het is de bedoeling om de bal met de stick in het doel van de keeper te slaan.

De partij die de meeste doelpunten maakt is de winnaar. Tijdens de wedstrijd is het belangrijk dat je sportief speelt, het gaat niet alleen om winnen. Het gaat om het spel.

Wedstrijden worden in het weekend gespeeld. Je moet op tijd op het veld zijn.

Vaak heeft een elftal een coach. Die zegt in de rust tussen de wedstrijden bijvoorbeeld dat je beter moet overspelen of dat je het juist prima doet. Er zijn ook coaches die in de rust aan iedereen een schijfje sinaasappel geven tegen de dorst. Een wedstrijd duurt 2 x 35 minuten, na de rust wisselen de ploegen van speelhelft. Na de wedstrijd drinken de spelers samen wat.

Voor kinderen van 6 - 10 jaar bestaat er minihockey.

Kinderen van 6 en 7 jaar (F-jeugd) spelen geen wedstrijden, maar doen hockeyspelletjes.

Kinderen van 8 en 9 jaar (E-jeugd) spelen wedstrijden van 2 x 25 minuten met 6 spelers op klein veld.

In het eerste jaar van de D-jeugd speel je met z'n achten, ook op een kleiner veld. Het jaar daarna speel je gewoon hockey.

Bronvermelding

Hockey: door Peter van den Bergh.

Hockey: door Noud Moeskops.

Hockey: leerplan voor de complete hockeyer / door Wim van Heumen.